


## Nutrición en obesidad y síndrome metabólico.



Lic. en nutrición: Daniela Rodríguez Martínez

Alumna: Ángeles Anarela Aguilar Rodríguez

Actividad: Ensayo

Sexto cuatrimestre

Fecha: 12 de junio del 2020

Comitán de Domínguez Chiapas.

## **Introducción.**

La diabetes mellitus es un grupo de enfermedades caracterizadas por concentraciones elevadas de glucosa en la sangre resultantes de un defecto en la secreción de insulina, en la acción de insulina o ambos. Por lo tanto es muy importante llevar a cabo los métodos para tener en control dicha enfermedad ya que contribuye a un aumento considerable de las tasas de morbilidad y mortalidad, las cuales pueden reducirse mediante su diagnóstico y tratamiento.

## **Desarrollo.**

Un buen hábito nutricional es muy importante ya que constituye un elemento fundamental en el tratamiento de la diabetes mellitus; es importante tanto para la prevención de su desarrollo, el manejo de la enfermedad así como para evitar muchas complicaciones que conlleva. Poder cambiar el hábito alimentario es un problema complicado porque muchas personas tienen la idea que llevando a cabo una dieta ya no podrán comer lo que ellos quieren incluso se atemorizan ya que estamos acostumbrados a llegar a una alimentación no saludable esto ocasionando ya antes mencionado la diabetes por lo que debemos acomodar los tiempos para llevar este proceso de cambio de hábito alimentario para que al paciente sea algo mejor y se le haga más fácil seguir el plan de alimentación pero más que nada debemos tomar en cuenta los patrones alimentarios sociales y culturales ya sea de cada población para lograr una buena adherencia. Mediante el buen control alimenticio nos ayuda al buen control de los distintos factores de riesgo cardiovascular tales como la hipertensión arterial, la dislipidemia y la obesidad.

Existen objetivos dentro del tratamiento nutricional que son los siguientes: poder contribuir y normalizar los niveles de la glucosa, disminuir los niveles de grasa (lipídicos) y tensión arterial como marcadores de riesgo cardiovascular, prevenir y tratar las complicaciones secundarias de la diabetes mellitus, modificando el aporte de nutrientes y realizando cambios en el estilo de vida. Así mismo llegando a este punto encontramos distintos tipos de dietas como estrategia para planificación en los pacientes diabéticos que varían en cualquier grado de complejidad, las recomendaciones deben ser generales estas indican el tipo de alimento que se debe

restringir y cuales se debe de tomar preferencia cada una tiene sus ventajas e inconvenientes. Hay dietas estrictas son menús fijos que se basan en la planificación de calorías y reparto de macronutrientes, dieta por equivalencias o dieta de intercambio esta consiste en listas que agrupan alimentos de contenido nutricional similar, según el principio inmediato de que predomine hidratos de carbono, lípidos y proteínas indicando las porciones que cada uno que pueden sustituirse; dieta por raciones de hidratos de carbono esta dieta planifica solo unidades intercambio de hidrocarbonados indicada para pacientes sin obesidad.

Las estrategias en la nutrición y diabetes tipo 1 son los principios de alimentación saludable solo que la única diferencia es que se tiene que integrar a la pauta de insulina en su estilo de vida mediante esto se tiene que adaptar. Para la diabetes tipo 2 la modificación del estilo de vida se constituye por uno de los pilares básicos del tratamiento encaminado a obtener niveles de glucemia, lipemia y un rango que disminuya el riesgo cardiovascular. El aporte calórico se debe adaptar a cada paciente tomando en cuenta la edad, sexo, etnia, actividad física y situaciones especiales como embarazo o lactancia. Para la distribución si tiene que realizar de acuerdo al Índice de masa corporal y así determinar el estado nutricional para adecuar el tipo de dieta y cuanto aporte de calorías, macronutrientes y micronutrientes se le repartirá.

### **Conclusión.**

Es muy importante llevar una alimentación saludable desde muy pequeños para poder tener un buen crecimiento y desarrollo más que nada con esto evitarnos un sinnúmero de problemas de salud que hoy en día existen, todo por el mal hábito alimentario en donde nos puede ocasionar obesidad y eso llevándonos a la diabetes cuando bien sabemos que esta enfermedad no tiene cura solo puede ser tratada de manera clínica y sobre todo nutricional como futuros nutriólogos tenemos la oportunidad de obtener buenos conocimientos acerca de cada enfermedad sobre todo de la diabetes que es una de las más escuchadas por lo tanto debemos cuidar la alimentación.

[file:///C:/Users/ANGELES/Downloads/Dietoterapia,%20nutrici%C3%B3n%20cl%C3%ADnica%20y%20metabolismo%20-%20Daniel%20A%20De%20Luis%20Roman,%20Diego%20Bellido%20Guerrero,%20Pedro%20Pablo%20Garcia%20Luna\(1\).pdf](file:///C:/Users/ANGELES/Downloads/Dietoterapia,%20nutrici%C3%B3n%20cl%C3%ADnica%20y%20metabolismo%20-%20Daniel%20A%20De%20Luis%20Roman,%20Diego%20Bellido%20Guerrero,%20Pedro%20Pablo%20Garcia%20Luna(1).pdf)

